

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwaolah yaitu olah raga atau olah jasmani. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selanjutnya Kusmaedi (2002:1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari:

1. *Disport*, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
2. *Field Sport*, kegiatan yang dilakukan oleh para bangsawan yang terdiri dari kegiatan menembak dan berburu.
3. *Desporter*, membuang lelah
4. *Sports*, pemuasan atau hobi

Olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, agar tumbuh menjadi sehat.

Sedangkan pengertian menurut *International Council of Sport and education* yang dikutip oleh Lutan (1992:17) bahwa “Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisiperjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsure alam”. Selanjutnya Engkos Kosasih (1985:4) menyatakan bahwa

“Olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya”.

Dari berbagai penjelasan dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan-kegiatan yang bersifat fisik mengandung sifat permainan serta berisiperjuangan dengan diri sendiri dan orang lain atau konfrontasi dengan unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan.

Sepaktakraw merupakan cabang permainan asli kreasi dari bangsa Melayu yang tumbuh dan berkembang di Indonesia sampai meluas ke tanah semenanjung Indo-Cina dan kepulauan Mindanao di Pilipina. Permainan sepaktakraw di Myanmar disebut "Chin Loong", di Thailand disebut "Takraw", di Cina disebut "Teng chew", di Pilipina disebut "Sipa" sedangkan di Malaysia dan Singapura disebut "Sepak Raga". Beberapa daerah di Indonesia seperti Kalimantan, Sulawesi, dan Sumatera telah mengenal permainan sepaktakraw dengan sebutan "sepakraga" yaitu permainan anak negeri yang masih menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Setiap pemain hanya menunjukkan kemahirannya dalam penguasaan bola dengan memainkan bola rotan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh ke tanah.

Salah satu karbohidrat penting yang digunakan oleh makhluk hidup sebagai sumber bertenaga kerja yaitu Glukosa. Yang mana fungsi glukosa bagi tubuh manusia yang paling utama ialah sebagai bahan bakar. Glukosa merupakan salah satu zat yang ada dalam tubuh. Terkhusus glukosa terkandung di dalam darah. Glukosa ini berasal dari karbohidrat yang berasal dari makanan yang kemudian disimpan dalam bentuk glikogen di dalam otot rangka dan hati. Glukosa ini mempunyai rasa manis dan biasanya dapat ditemukan di dalam buah-buahan. Namun rasa manis yang dihasilkan tidak semanis rasa gula tebu. Glukosa ini juga dapat difermentasikan menjadi alkohol dan karbon dioksida oleh ragi.

Glukosa, suatu gula monosakarida, adalah salah satu karbohidrat terpenting yang digunakan sebagai sumber bertenaga utama dalam tubuh. Glukosa merupakan precursor untuk sintesis semua karbohidrat lain di dalam tubuh seperti glikogen, ribose dan deoksiribose dalam asam nukleat, galaktosa dalam laktosa susu, dalam glikolipid, dan dalam glikoprotein dan proteoglikan (Murray R. K. et al., 2003: 34).

Di dalam darah kita didapatkan zat gula. Gula ini gunanya untuk dibakar agar mendapatkan kalori atau energi. Sebagai gula yang ada dalam darah adalah hasil penyerapan dari usus dan sebagian lagi dari hasil pemecahan simpanan energi dalam jaringan. Gula yang ada di usus bias berasal dari gula yang kita makan atau bisa juga hasil pemecahan zat tepung yang kita makan dari nasi, ubi, jagung, kentang, roti, dan lain-lain (Djojodibroto, 2001).

Gula dalam darah terutama diperoleh dari fraksi karbohidrat yang terdapat dalam makanan. Gugus/molekul gula dalam karbohidrat dibagi menjadi gugus gula tunggal (monosakarida) misalnya glukosa dan fruktosa, dan gugus gula majemuk yang terdiri dari disakarida (sukrosa, laktosa) dan polisakarida (amilum, selulosa, glikogen).

Proses penyerapan gula dari makanan melalui dua tahap yaitu tahap pertama, setelah makan dan dikunyah dalam mulut, selanjutnya akan masuk ke saluran pencernaan (lambung dan usus), pada saat itu gugus gula majemuk diubah menjadi gugus gula tunggal dan siap diserap oleh tubuh. Tahap kedua yaitu gugus gula tunggal melalui pembuluh kecil menembus dinding usus dan masuk ke pembuluh darah (vena porta). Kadar gula dalam darah akan dijaga keseimbangannya oleh hormon insulin yang diproduksi oleh kelenjar beta sel pankreas.

Yang menjadi permasalahan adalah banyak atlet atau masyarakat yang ingin mendapatkan kadar glukosa darah yang normal namun tidak mengetahui bahwa olahraga dapat membantu hal tersebut. Atas dasar pemikiran tersebut maka penulis berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Kadar Glukosa Darah Sebelum dan Setelah Bermain Sepaktakraw pada Pemain STAMAKS Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,
maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Bagaimanakah kadar glukosa darah sebelum bermain sepaktakraw pada pemain STAMAKS Makassar?
- b. Bagaimanakah kadar glukosa darah setelah bermain sepaktakraw pada pemain STAMAKS Makassar?
- c. Apakah ada perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan setelah bermain sepaktakraw pada pemain STAMAKS Makassar?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu :

- a. Untuk mengetahui kadar glukosa darah sebelum bermain sepaktakraw pada pemain STAMAKS Makassar.
- b. Untuk mengetahui kadar glukosa darah setelah bermain sepaktakraw pada pemain STAMAKS Makassar.
- c. Untuk mengetahui perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan setelah bermain sepaktakraw pada pemain STAMAKS Makassar”.

D. Manfaat Penelitian

Apabila hasil yang dicapai dalam penelitian ini positif, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

- a. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan pemaintentang hasil kadar glukosa.
- b. Sebagai bahan masukan untuk pemerhati, pembina dan ilmuwan olahraga untuk mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan olahraga.
- c. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih luas.